

Article

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK RIA PILAR KABUPATEN BEKASI TAHUN 2023

Irma Susanti¹ Helina Simanjuntak²

^{1,2}Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: March 01, 2024
Final Revision: March 17, 2024
Available Online: March 18, 2024

KEYWORDS

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

CORRESPONDENCE

Phone: 082374861715
E-mail: irmassanti@gmail.com

A B S T R A C T

Kecemasan atau perasaan tidak nyaman dan tidak menentu yang diakibatkan oleh perubahan secara fisiologis dan psikologis. Emosi yang tidak stabil dapat mengakibatkan ibu hamil mengalami kecemasan pada trimester III. Prenatal yoga sebagai salah satu alternatif yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Metode penelitian menggunakan desain *quasy eksperimen one group* dengan pendekatan *non equivalent control group design* yaitu *desain pre-test post test desain* tanpa kontrol *group*. Populasi dalam penelitian ini semua ibu hamil trimester III sebanyak 281 orang. Sampel penelitian ini ibu hamil trimester III yang masuk kriteria *inklusi* sebanyak 35 orang di Klinik Ria Pilar. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*. Analisis yang digunakan adalah presentase dan mean untuk analisis *univariat* dan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* untuk *bivariat* didapatkan hasil rata-rata nilai penurunan kecemasan 39,40 dan nilai Z - 5.160 dan nilai sig (2-tailed) 0.000. Hasil nya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Ria Pilar Kabupaten Bekasi ($p>0.05$). Kesimpulan prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III

I. INTRODUCTION

Kecemasan menurut bahasa Latin “*angustus*” artinya kaku dan “*ango, anci*” artinya mencekik, kecemasan ansietas atau *anxiety* adalah gangguan dari perasaan ketakutan (kekhawatiran) yang dirasakan dalam pikiran, tetapi tidak mengalami gangguan dalam menilai realistik atau *reality testing ability*, masih dalam keadaan baik, kepribadian masih tetap utuh atau tidak mengalami penyimpangan pribadi atau *spilliting personality*, yang mempengaruhi

sifat dan perilaku tetapi masih dalam hal yang wajar (Nixson, 2016).

Fisiologi kecemasan Menurut Guyton & Hall 2014, kecemasan mengaktivasi amygdala yang merupakan bagian dari sistem limbik yang berhubungan dengan komponen emosional dari otak. Respon neurologis dari amygdala ditransmisikan dan menstimulasi respon hormonal dari hipotalamus. Hipotalamus akan melepaskan hormon CRF (*corticotropin-releasing factor*) yang menstimulasi hipofisis untuk melepaskan hormon lain yaitu ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) ke dalam

darah. ACTH sebagai gantinya menstimulasi kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol, suatu kelenjar kecil yang berada di atas ginjal. Semakin berat stress, kelenjar adrenal akan menghasilkan kortisol semakin banyak dan menekan sistem imun. Hipotalamus bekerja secara langsung pada sistem otonom untuk merangsang respon yang segera terhadap stress. Sistem otonom sendiri diperlukan dalam menjaga keseimbangan tubuh (Guyton & Hall, 2014).

Pada trimester ketiga kebanyakan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan fisik. Semua sistem kardiovaskular, ginjal, pulmonal, gastrointestinal, endokrin mengalami perubahan jelas yang dapat, menyebabkan sesak nafas saat aktifitas dan rasa panas. Ibu hamil akan memperlihatkan kecemasan yang meningkat saat tanggal persalinan mendekat (Dartiwen, Nurhayati, 2019).

Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015). Menurut Rafika (2018). Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan.

Penelitian yang dilakukan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. (Novelia, Sitanggang, & Yulianti, 2018) Penelitian lain yang menyatakan bahwa prenatal yoga yang dilakukan seminggu dua kali bahkan secara rutin dapat menurunkan kecemasan menghadapi persalinan. (Arlym & Pangarsi, 2021).

II. METHODS

Jenis Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi *one group* dengan pendekatan *non equivalent* tanpa *control group design* yaitu desain *pre-test post-test design*. tanpa *control group* pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. (Kartika, 2017). Sedangkan populasi pada penelitian ini

adalah semua ibu hamil trimester III Pilar dari Mei - Juli tahun 2023 sebanyak 281 orang.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) terdiri dari 15 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban dengan pemberian skor: 0 untuk jawaban tidak pernah, skor 1 untuk kadang-kadang, skor 2 untuk jawaban sering, dan skor 3 untuk jawaban selalu dengan kategori hasil skor yang diperoleh. Total skor 0-93, dengan klasifikasi 0- 20 "tidak ada gejala"; 21-41 "kecemasan ringan-sedang" dan 42-93 "kecemasan berat" (Somerville dkk., 2014). dan menggunakan SOP serta daftar tilik prenatal yoga. Peneliti menggunakan teknik pengambialan sampel *Purposive sampling*. pengelolaan data dimulai dari proses *Editing, Coding, Entry data* dan *Cleaning*.

Menurut Rahmat, 2016 Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti dikutip dalam (Notoatmodjo, 2010). Populasi dapat berupa orang, benda, gejala, atau wilayah yang ingin diketahui oleh peneliti. pada penelitian ini Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang terdata di Klinik Ria Pilar dari Mei - Juli tahun 2023 sebanyak 281 orang. Menurut Koniasari, 2018 Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi dikutip dalam (Notoatmodjo, 2010). Sampel yang di dapatkan sebanyak 35 orang karena memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*.

Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis distribusi frekuensi responden sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara satu variabel independent dengan satu variabel dependen, karena data berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan *statistic non parametrik uji wilcoxon*.

III. RESULT

1. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil

Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

No.	Variabel	Frekuensi	Presentase
	Kecemasan	(f)	(%)
Sebelum Prenatal Yoga			
1.	Kecemasan	9	25,7%
2.	Ringan Kecemasan Berat	26	74,3%

No.	Variabel	Frekuensi	Presentase
	Kecemasan	(f)	(%)
Setelah Prenatal Yoga			
1.	Tidak Ada	32	94,1%
2.	Kecemasan	2	5,7%
3.	Kecemasan Ringan Kecemasan Berat	1	2,9%
Total		38	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga dari 35 responden yang mengalami kecemasan ringan ada 9 orang (25,7%). Kecemasan berat 26 orang (74,3%). Setelah dilakukan prenatal yoga didapatkan nilai kecemasan dari 35 responden ada penurunan sebanyak 32 orang (91,4%) kecemasan ringan ada 2 orang (5,7%) dan kecemasan berat ada 1 orang (2,9%).

Tabel 2 Rata- Rata Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga

V	N	Me an	Min- Max	S D
Sebelum Prenatal Yoga	3	56,	49,47	1
	5	26	-	9
			63,05	,
				7
				6
Sesudah Prenatal Yoga	3	16,	13,98	8
	5	86	-	,
			19,74	3
				8
Total	3	39,		
	5	40		

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan nilai rata-rata kecemasan pada ibu hamil

trimester III sebanyak 35 orang sebelum prenatal yoga 56, 26 dan setelah prenatal yoga 16,86 jadi didapatkan nilai keseluruhan rata-rata adalah 39,40.

2. Analisis Bivariat

Hasil Analisis Bivariat menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dapat dilihat **Tabel 3 Tabel Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Klinik Ria Pilar Bekasi Tahun 2023**

Variabel		Mea n	Sum	Nilai Z, p-value
Sesudah Prenatal Yoga	Negative Ranks	35 ^a	18.0	630.00
			0	
Sebelum Prenatal Yoga	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
				0.000
	Ties	0 ^c		
	Total	35		

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa responden yang dilakukan prenatal yoga menunjukkan *Mean Rank* atau rata-rata peringkat sesudah prenatal yoga 18,00 dan *Sum Rank* 6.30. Hasil analisis menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test (Uji Non Parametrik)*.

Dari 35 responden seluruh responden mengalami penurunan kecemasan. Dari hasil *uji wilcoxon signed test* didapatkan nilai Z sebesar -5,160 dan nilai asymp sig. (2-tailed) atau *p-value* 0.000 lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0,05) sehingga menolak ho, maka kesimpulannya ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Ria Pilar tahun 2023.

3. DISCUSSION

1. Analisis Univariat

Hasil univariat tabel 1 menunjukkan dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan hasil pengambilan data responden. Hal ini dianalisis dalam penelitian sebelum diberikan prenatal yoga kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Ria Pilar Kabupaten Bekasi Tahun 2023 yang didapatkan di Klinik Ria

Pilar *Pretest Post test*. Bahwa dari 35 responden sebelum prenatal yoga yang mengalami kecemasan ringan ada 9 orang (25,7%). Kecemasan berat 26 orang (74,3%) dan setelah dilakukan prenatal yoga selama 4 minggu dengan seminggu 2 kali prenatal yoga durasi satu jam didapatkan nilai kecemasan dari 35 responden ada penurunan sebanyak 32 orang (91,4%) kecemasan ringan ada 2 orang (5,7%) dan kecemasan berat ada 1 orang (2,9%) teknik relaksasi pernafasan Nilai dengan Shapiro- Wilk sebelum intervensi didapat hasil $p = 0,94$ sedangkan setelah intervensi $p=0,000$. Berdasarkan nilai signifikan yang didapat berarti nilai $p < 0.05$. Ada pengaruh penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di klinik Ria Pilar Kabupaten Bekasi Tahun 2023.

Hal ini sejalan dengan penelitian Asharni dkk, 2019 Senam prenatal yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester ketiga. Penelitian ini membuktikan bahwa pada awal penelitian banyak ibu hamil mengalami kecemasan sedang yaitu 50,0% pada kelompok intervensi dan 40,0% pada kelompok kontrol. Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali untuk setiap ibu hamil terjadi perubahan besar pada tingkat kecemasan untuk kelompok intervensi terjadi perbedaan penurunan skor rerata yang signifikan ($p=0,000$) sedangkan untuk kelompok kontrol perbedaan skor rerata tidak signifikan ($p=0,162$). (Ashari, Pongsibidang, Mikhrunnisai, 2019).

Penelitian Kyle Davis, et al yang melibatkan 46 ibu hamil dengan gejala depresi dan cemas menunjukkan bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi. Peserta juga menyampaikan kepuasan yang tinggi dan tidak ada hasil yang merugikannya (Davis Kyle, dkk, 2015).

Penelitian lain juga menyebutkan terjadi penurunan tingkat kecemasan bahwa prenatal yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Sesudah diberikan prenatal yoga ternyata tingkat kecemasan ibu lebih baik dibandingkan sebelumnya. Ibu hamil juga tetap

memerlukan latihan fisik yang cukup yang akan membantu mencapai kesehatan yang optimal di sepanjang kehamilan dan stamina yang prima untuk menghadapi persalinan. Berlatih yoga selain bermanfaat untuk mengolah fisik juga bermanfaat untuk mengolah pikiran dan hati agar ibu hamil senantiasa merasa tenang dan tentram selain itu juga meningkatkan kemampuan ibu hamil untuk memusatkan perhatiannya agar dapat berkontemplasi dan berkomunikasi dengan bayinya (Amalia, Rusmini dan Yuliani, 2021).

Tabel 2 Menunjukkan nilai rata-rata kecemasan pada ibu hamil trimester III sebanyak 35 orang sebelum prenatal yoga 56, 26 dan setelah prenatal yoga 16,86 jadi didapatkan nilai keseluruhan rata-rata adalah 39,40. Dan sejalan dengan penelitian Ginting,dkk (2022) berdasarkan rata-rata skor kecemasan pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil kelompok prenatal yoga memiliki rata-rata skor kecemasan pada *pre test* sebesar 49,39 dan pada *post test* sebesar 43,12. Maka dapat disimpulkan juga bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan senam hamil. Kelompok prenatal yoga dan senam hamil memiliki nilai signifikan sebesar 0.000 yang artinya prenatal yoga dan senam hamil memiliki perbedaan rata-rata kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan latihan prenatal yoga maupun senam karena memiliki nilai signifikan $< 0,05$.

Hal ini sejalan dengan penelitian Aryani dkk pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu primigravida trimester di Klinik Bidan Kita Klaten. Keseluruhan dari penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga dapat membantu ibu hamil dalam mengatasi keluhan selama trimester III, khususnya keluhan tentang kecemasan menjelang persalinan. Bahkan seorang ibu hamil yang memulai melakukan yoga pada trimester II, akan menunjukkan penurunan yang sangat signifikan pada parameter dasar kecemasannya (Aryani, Rohmi dan Susilowati, 2018).

2. Analisis Bivariat

Tabel 3 Dapat diketahui bahwa responden yang dilakukan prenatal yoga menunjukkan *Mean Rank* atau rata-rata peringkat sesudah prenatal yoga 18,00 dan *Sum Rank* 6.30. Hasil analisis menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test (Uji Non Parametrik)*. Dari 35 responden seluruh responden mengalami penurunan kecemasan. Dari hasil *uji wilcoxon signed test* didapatkan nilai Z sebesar -5,160 dan nilai asymp sig. (2-tailed) atau *p-value* 0.000 lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0,05) sehingga menolak H_0 , maka kesimpulannya ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Ria Pilar Tahun 2023. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida di puskesmas pasar kepahiang yang dilakukan oleh Herdiani dan Mutiara (2023) analisis bivariat dengan *uji wilcoxon* diperoleh nilai $z = -5,684$ dengan *p-value* =0,000 penelitian *pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Prenatal yoga salah satu metode alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan adalah prenatal yoga. prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan prenatal gentle. Desain penelitian *intervensi* dengan *quasi eksperimental one grup pre-post-test design* yoga dengan analisis Uji T. Kemampuan ibu hamil dalam mengendalikan kecemasan yang didapat dari latihan prenatal yoga secara berkala, dikarenakan dalam prenatal yoga diajarkan teknik relaksasi berupa afirmasi positif dan penggunaan aromaterapi, teknik pernafasan serta latihan fisik. Hasil dari penelitian yang dilakukan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019. Rata-rata ibu hamil sebelum melakukan prenatal gentle yoga memiliki kecemasan berat, Rata-rata ibu hamil setelah melakukan prenatal gentle yoga memiliki kecemasan ringan dan Ada

pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan *p-value* <0,001 (Maharani, Hayati, 2020).

Pada trimester ketiga kebanyakan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan fisik. Semua sistem kardiovaskular, ginjal, pulmonal, gastrointestinal, endokrin mengalami perubahan jelas yang dapat, menyebabkan sesak nafas saat aktifitas dan rasa panas. Ibu hamil akan memperlihatkan kecemasan yang meningkat saat tanggal persalinan mendekat (Dartiwen, Nurhayati, 2019). Hormon kecemasan yang terdapat dalam sistem saraf pusat adalah *norepinephrine*, *serotonin*, *dopamine*, dan *gammaaminobutyric acid* (GABA). Sistem saraf otonom simpatetik bertindak sebagai perantara dari kebanyakan gejala (Chand & Marwaha, 2020). Berdasarkan nilai signifikan yang didapat berarti nilai p dalam jurnal bahwa Teknik relaksasi sangat bermanfaat saat persalinan (Supriyani, Simanjuntak, 2023).

I. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Klinik Ria Pilar Kabupaten Bekasi Tahun 2023 serta diuraikan pada pembahasan yang terpapar pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden sebelum prenatal yoga yang mengalami kecemasan ringan dan berat lalu setelah dilakukan prenatal yoga didapatkan responden mengalami penurunan kecemasan menjadi kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan dengan rata-rata nilai penurunan kecemasan 39,40 dengan *p-value* <0.05.
2. Ada pengaruh penurunan kecemasan ibu hamil trimester III setelah prenatal yoga di Klinik Ria Pilar 2023.

REFERENCES

- Amalia, Rusmini, Yuliani., (2020). *Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester III*. Poltekkes Kemenkes Semarang. Jurnal Kebidanan
- Aryani, Z.R, Handayani R, Susilowati Dewi., (2018). *Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Klinik Bidan Kita Klaten*. Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan,
- Arlym, L. T., & Pangarsi, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik Bidan Jeanner Depok. Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan, X.
- Ashari, Pongsibidang .S.G dan Mikhrunnisai .A., (2019). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan.
- Chand SP, Marwaha R, Bender RM. (2021). *Anxiety (Nursing) In: StatPearls. StatPearls Publishing, Treasure Island (FL) ; PMID: 33760520*. National Library Of Medicine. Diakses <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK568761/>.
- Dartiwen, Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta. Andi
- Davis Kyle et,al. (2015). *A randomized controlled trial*. National Libarary Of Medicine diakses <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26256135/>
- Ginting, dkk (2022) *Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil*. Jurnal Stikes Mitra Husada Medan
- Guyton, A. C., Hall, J. E., (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC.
- Herdiani Nopi Tria, Mutiara Siska Violita.,(2023). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida di PMB Puskesmas Kapahiang*. Jurnal Kebidanan Stikes Wiliam Booth.
- Kartika,I,I. (2017). *Buku Ajar Dasar-Dasar Keperawatan dan Pengolahan Data Statistik*. Jakarta:TIM.
- Koniasari. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Remaja Tentang Hiv/Aids Di Smkn 1 Cikarang Barat Tahun 2018*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg.Suherman, 1.
- Maharani Sri, Fathiatul Hayati,. (2019). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan*. Stikes Baiturahim Jambi Jurnal Kajian Ilmiah Problema Kesehatan.
- Nixon. (2016). *Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi* Jakarta: Trans Info Media.
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Yulianti, A. (2018). *Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women*. Nurse Media Journal of Nursing, 2.
- Rafika. (2018). *Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>.
- Rahmat Saeful A. (2016) *Hubungan Pola Asuh Dan Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Keterlambatan Tumbuh Kembang Anak Balita Di Puskesmas Sukaindah Tahun 2016*. Universitas Medika Suherman.
- Rusmita, E. (2015). *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung*. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/view/155>.
- Supriyani, Simanjuntak, Herlina,. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Di Pmb M Karawang Tahun 2023*.
- Somerville, S. et al. (2014) ' *The Perinatal Anxiety Screening Scale: Development And Preliminary Validation* ', Archives JURNAL SAINS KEBIDANAN Vol. 2 No. 2 November 2020 Copyright @2020 JURNAL SAINS KEBIDANAN <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/> 14 of women's mental health/. Springer.

BIOGRAPHY

First Author

Nama : Irma Susanti, S. Keb
Email : irmassanti@gmail.com
Alamat : Jl. Raya Way Ratai Ds. Way Urang, Kec. Padang Cermin Kab. Pesawaran Lampung

Second Author

Nama : Herlina Simanjuntak, SST., M.Keb
Email : herlina.simanjuntak09@gmail.com
Alamat : Jl. Raya Industri Pasir Gombang Jababeka, Ds. Pasir Gombang, Kec. Cikarang Utara, Kab. Bekasi, 17530
Pekerjaan : Dosen Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Cikarang Bekasi